

**PENGARUH SENAM ZUMBA TERHADAP PENINGKATAN VO₂ Maks
PADA MAHASISWA *OVERWEIGHT* PROGRAM STUDI FISIOTERAPI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**



SKRIPSI

**Diajukan Guna Memenuhi Tugas-Tugas dan Persyaratan Akhir
Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana Fisioterapi**

Disusun Oleh :

LAILY TRI UTAMI

J 120 171 066

**PROGRAM STUDI SARJANA FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2019

**PENGARUH SENAM ZUMBA TERHADAP PENINGKATAN
VO₂ Maks PADA MAHASISWA *OVERWEIGHT* PROGRAM
STUDI FISIOTERAPI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**



SKRIPSI

**Diajukan Guna Memenuhi Tugas-Tugas dan Persyaratan Akhir
Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana Fisioterapi**

Disusun Oleh :

LAILY TRI UTAMI

J 120 171 066

**PROGRAM STUDI SARJANA FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2019

HALAMAN PRASYARAT GELAR

**PENGARUH SENAM ZUMBA TERHADAP PENURUNAN BERAT BADAN
MAHASISWA *OVERWEIGHT* PROGRAM STUDI FISIOTERAPI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

Skripsi ini Dibuat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi Dalam Program

S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Hari : Sabtu

Tanggal : 10 Agustus 2019

Diajukan Oleh :

LAILY TRI UTAMI

J120171066

PROGRAM STUDI SARJANA FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2019

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Penelitian : Pengaruh Senam Zumba Terhadap Peningkatan
VO₂ Maks Pada Mahasiswa *Overweight* Program
Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah
Surakarta

Nama Mahasiswa : Laily Tri Utami

Nomor Induk Mahasiswa : J120171066

Telah diuji dan dinilai oleh Tim Penguji Skripsi Program Studi Fisioterapi
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada tanggal 14 Agustus 2019
dan telah diperbaiki sesuai dengan saran Tim Penguji

Surakarta, Rabu 14 Agustus 2019

Menyetujui
Pembimbing



Isnaini Herawati, S.Fis., Ftr., M.Sc
NIK. 748

Mengetahui,
Ketua Program Studi Fisioterapi
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Isnaini Herawati, S.Fis., Ftr., M.Sc
NIK. 748

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Berjudul:

**PENGARUH SENAM ZUMBA TERHADAP PENINGKATAN VO₂ Maks
PADA MAHASISWA *OVERWEIGHT* PROGRAM STUDI FISIOTERAPI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

Oleh :

**LAILY TRI UTAMI
J 120 171 066**

**Dipertahankan di hadapan Tim Penguji
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada tanggal : Rabu, 14 Agustus 2019**

Pembimbing


**Isnaini Herawati, S.Fis., Ftr., M.Sc
NIK/NIDN. 748/0614127401**

Penguji


1. Isnaini Herawati, S.Fis.,Ftr.,M.Sc.
2. Farid Rahman, SST.FT., M.OR
3. Dr. Umi Budi Rahayu, S.Fis., M.Kes


(.....)

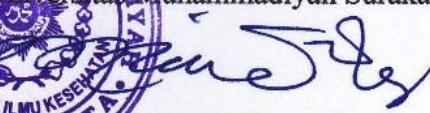

(.....)


(.....)

**Menyetujui,
Kaprodik Fisioterapi**


**Isnaini Herawati, S.Fis., Ftr., M.Sc
NIK/NIDN. 748/0614127401**



Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta

**(Dr. Matalazimah, SKM., M.Kes)
NIK/NIDN. 786/06 – 1711 – 7301**

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Laily Tri Utami

NIM : J120171066

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Jurusan : S1 Fisioterapi

Judul Skripsi : **Pengaruh Senam Zumba Terhadap Peningkatan VO₂ Maks Pada Mahasiswa *Overweight* Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.**

Menyatakan bahwa skripsi tersebut adalah karya saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya. Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapat sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Surakarta, Agustus 2019



Peneliti

MOTTO

“Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan sholat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar” (QS. Al Baqarah: 153).

“Sesungguhnya Allah tidak akan pernah mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri” (QS. Ar Rad, 11).

“Jangan pernah lupa untuk melibatkan Allah dan do’a kedua orang tua setiap urusanmu”

“Dulu tak akan terbayangkan jika sekarang akan bisa seperti ini, esok tak tau akan seperti apa. Ingatlah roda kehidupan selalu berputar, jalani, syukuri, jangan pernah sombong karena kita tidak akan pernah tau apa yang akan terjadi hari esok”.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Allah SWT yang telah memberikan akal yang cerdas, kemampuan fisik, materi dan segala nikmat, kelancaran dan kemudahan
2. Orangtua tercinta bapak Sutopo dan ibu Alfifah yang selalu memberi semangat dan doa dukungannya
3. Kakak ku tercinta Teguh Tri Wasono, Sefin Umi Latifah, Wahyu Hartanto, Alfi Artiani yang bersedia membantuku dan selalu mendukungku
4. Keponakan tante (Zahira Ayu Andini, Shafana Hanum Pranesti) yang selalu menjadi hiburan disaat Lelah
5. Ibu Isnaini Herawatii dan segenap dosen prodi Fisioterapi terimakasih atas bimbingan dan didikannya.
6. Sahabatku Ainel Amaliza terimakasih atas segalanya yang tidak bisa di jabarkan satu persatu
7. Teman-teman Fisioterapi transfer 2017 yang saya sayangi
8. Penghuni Kos Kusuma Roes yang saya sayangi
9. Semua pihak yang terlibat
10. Serta Almamaterku

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang melimpahkan kasih dan sayang-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas yang berjudul **“PENGARUH SENAM ZUMBA TERHADAP PENINGKATAN VO₂Maks PADA MAHASISWA *OVERWEIGHT* PROGRAM STUDI FISIOTERAPI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA”**

Dalam penyusunan proposal ini, tidak terlepas bantuan, dorongan, serta bimbingan dari berbagai pihak yang sangat membantu penulis dalam berbagai hal, oleh karena itu, penulis mengucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Sofyan Anif, M.Si, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes.,selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Isnaini Herawati, SST.FT.,M.Sc., selaku Pembimbing sekaligus Ketua Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Bapak dan Ibu dosen yang telah membimbing selama mengikuti perkuliahan jurusan Fisioterapi di Fakultas Ilmu Kesehatan Surakarta.
5. Bapak dan Ibu tersayang dan tercinta atas kesabarannya dan yang selalu memberikan do'a restu, masukan dan dorongan semangat, serta bantuan baik moril maupun materiil.
6. Semua sahabat dan rekan-rekan S1 Transfer Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2017, yang telah menjadi teman seperjuangan dalam menempuh ilmu, serta saling memberikan saran dan motivasi dalam menyelesaikan tugas akhir perkuliahan.
7. Semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung ikut membantu dalam menyelesaikan proposal ini.

Penulis menyadari bahwa proposal ini jauh dari kata sempurna. Demikianlah ucapan terimakasih saya ucapkan. Mohon maaf apabila proposal ini masih terdapat banyak kesalahan dan jauh dari kata sempurna. Maka dari itu, penulis sangat mengharapkan masukan berupa saran dan kritikan yang bersifat membangun. Penulis berharap semoga proposal ini dapat bermanfaat nantinya bagi pihak yang memerlukan dan bagi pembaca.

Surakarta, Mei 2019

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER.....	i
HALAMAN PRASYARAT GELAR	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
ABSTRACT.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Tinjauan Pustaka	6
B. Tinjauan Teori.....	7
1. <i>Overweight</i>	7
2. VO2 Maks	9
3. Zumba	13
4. Pengaruh senam Zumba terhadap VO2 Maks.....	17
C. Kerangka Berpikir.....	21
D. Kerangka Konsep.....	22

E. Hipotesis.....	22
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	23
B. Waktu dan Tempat Penelitian	24
C. Populasi dan Sampel	24
D. Variabel Penelitian	25
E. Definisi Konseptual.....	25
F. Definisi Operasional.....	26
G. Jalannya Penelitian.....	26
H. Teknik Analisis Data.....	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Umum Penelitian	29
B. Hasil Penelitian	30
C. Pembahasan.....	34
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	36
B. Saran.....	36

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi BMI.....	8
Tabel 2.2 Kelas Zumba	14
Tabel 4.1 Karakteristik responden Berdasarkan Umur	30
Tabel 4.2 Karakteristik responden berdasarkan tinggi badan, Berat badan dan IMT responden	30
Tabel 4.3 Diskripsi Data hasil penelitian	31
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas Data.....	32
Tabel 4.5 Hasil Uji Pengaruh	33
Tabel 4.6 Hasil Uji Pengaruh	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Multistage Fitness Test	12
Gambar 2.2 Kerangka Berpikir	21
Gambar 2.3 Kerangka Konsep	21
Gambar 3.1 Design Penelitian	23

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Formulir Penghitungan Balikan Bleep Test

Lampiran 2. Prediksi Nilai VO_2 max Test lari multi Tahap (Bleep Test)

Lampiran 3. Informed Consent

Lampiran 4. Dokumentasi

Lampiran 5. Surat Ethical Clearance Letter

**PENGARUH SENAM ZUMBA TERHADAP PENINGKATAN VO₂ Maks
PADA MAHASISWA *OVERWEIGHT* PROGRAM STUDI FISIOTERAPI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

Abstrak

Kelebihan berat badan dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai macam penyakit. Seseorang yang memiliki berat badan berlebih dan tidak dapat mengontrolnya akan menimbulkan risiko gangguan kesehatan yang serius seperti diabetes, tekanan darah tinggi, stroke, osteoporosis hingga gangguan pada sistem pernapasan. Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya penyakit adalah dengan beraktivitas fisik dan berolahraga. Olahraga merupakan aktivitas fisik yang terencana untuk berbagai tujuan, diantaranya mendapatkan kesehatan dan kebugaran. Kebugaran kardiorespirasi termasuk dalam komponen kebugaran jasmani pada seseorang dimana kebugaran kardiorespirasi sendiri merupakan penanda penting kesehatan kardiovaskuler. Senam zumbatergolong dalam latihan aerobik yang dapat meningkatkan VO₂Maks. Untuk mengetahui pengaruh senam zumba terhadap peningkatan VO₂Maks dilakukan penelitian menggunakan modalitas senam sebanyak 12 kali dalam satu bulan pada mahasiswa *overweight*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa *overweight* yang masuk dalam kriteria inklusi usia 19-25 tahun, memiliki berat badan berlebih, bersedia menjadi responden. Tidak mengalami cedera dan tidak mempunyai gangguan pada sistem kardiovaskuler. Total sample sebanyak 30 mahasiswa yang dibagi menjadi dua kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Berdasarkan penelitian didapatkan bahwa senam zumba mempunyai pengaruh terhadap peningkatan nilai VO₂Maks. Dari hasil pengujian analisa data dengan menggunakan uji *paired t-tets* didapatkan hasil nilai p-value sebesar $0.000 < 0.05$. Dan dari hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang sebelum diberi pelatihan senam zumba rata-rata nilai VO₂Maks mengalami peningkatan nilai VO₂Maks sebesar 1.94 dengan nilai rata-rata sebelum diberi pelatihan senam zumba sebesar 22.15 dan dan setelah diberi pelatihan senam zumba meningkat menjadi 24.09.

Kata kunci : Senam zumba, *Overweight*, VO₂Maks

THE EFFECT OF ZUMBA GYMNAS TIC TO THE IMPROVEMENT OF VO₂ MAX IN OVERWEIGHT STUDENTS PHYSIOTHERAPY STUDY PROGRAM MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA

Abstract

Being overweight can increase the risk of various diseases. Someone who is overweight and can not control it will pose a risk of serious health problems such as diabetes, high blood pressure, stroke, osteoporosis to disorders of the respiratory system. Efforts that can be made to prevent disease are physical activity and exercise. Sport is a planned physical activity for various purposes, including getting health and fitness. Cardiorespiratory fitness is included in the component of physical fitness in a person where cardiorespiratory fitness itself is an important marker of cardiovascular health. Zumba gymnastics is classified as aerobic exercise which can increase VO₂Maks. To find out the effect of zumba gymnastics on the increase in VO₂Maks, a study was carried out using a modality of gymnastics 12 times a month on overweight students. The population in this study is overweight students who are included in the inclusion criteria of ages 19-25 years, overweight, willing to be respondents. No injuries and no disorders of the cardiovascular system. A total sample of 30 students were divided into two control groups and treatment groups. Based on the research, it was found that zumba gymnastics had an influence on the increase in VO₂Maks value. From the results of testing the data analysis using paired t-test results obtained p-value of 0,000 <0.05. And from the results of the study showed that respondents who were given zumba gymnastics training an average VO₂Maks value increased VO₂Maks value of 1.94 with an average value before being given zumba gymnastics training of 22.15 and and after being given zumba gymnastics training increased to 24.09.

Keywords: Zumba Gymnastics, Overweight, VO₂Max